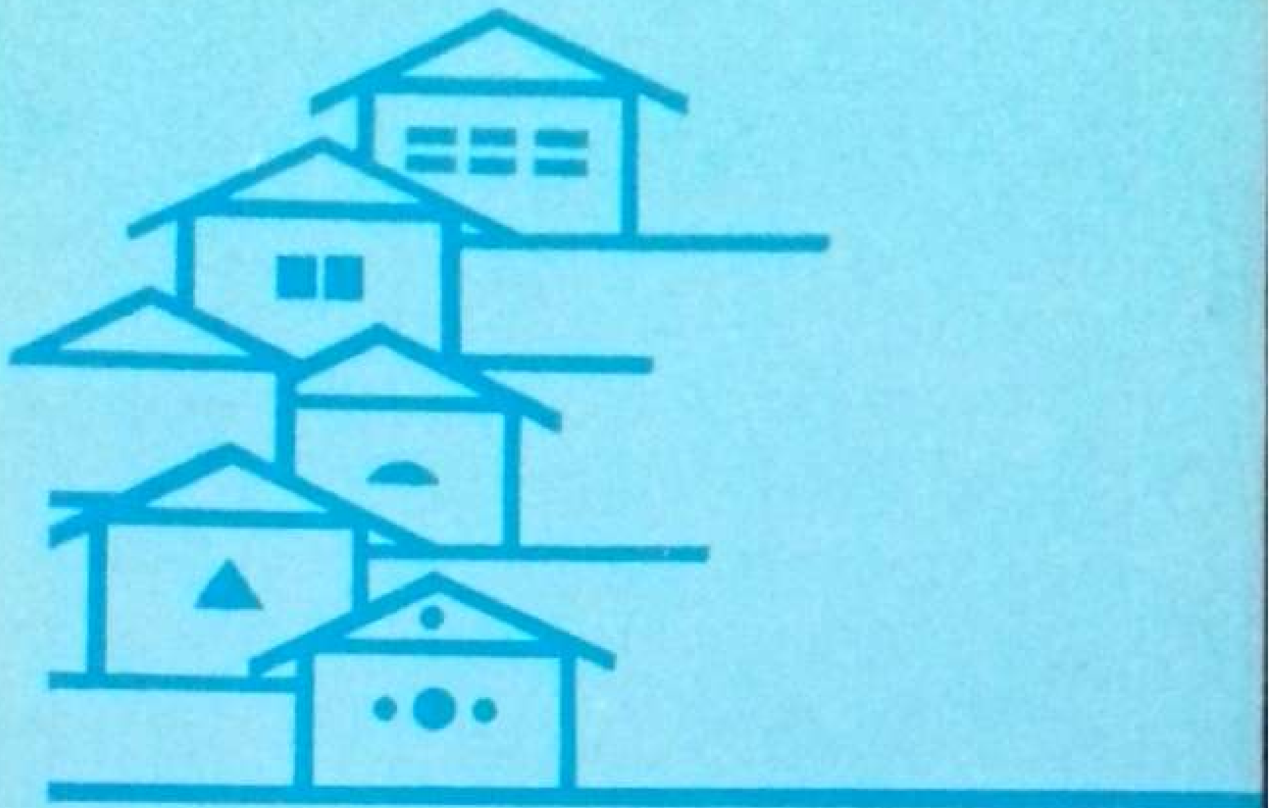


گھریلو علاج

سوسائٹی آف ہومیو پیتھس پاکستان

لاہور ۵۴۰۰۰

فرحانہ قدیر سومرو

گھریلو علاج

محبوب عالم قریشی

سوسائٹی آف ہومیوپیتھس پاکستان

لاہور ۵۴۰۰۰

دوسرا ایڈیشن ۱۹۷۸ء

تیسرا ایڈیشن ۱۹۸۵ء تعداد ۲۰۰۰

چوتھا ایڈیشن ۱۹۹۵ء تعداد ۲۰۰۰

ناشر سوسائٹی آف ہومیوپیتھس پاکستان لاہور۔۵۴۰۰۰

مطبع : ایکوریزٹ ۔۱۹ا، عثمان سٹریٹ ماڈل ٹاؤن لاہور
فون : ۵۸۶۷۰۶۲

حرف اول

پہلی طبی امداد نیز روزمرہ کے معمولی عوارضات کا علاج یا کم از کم ڈاکٹر سے رجوع کرنے سے قبل اختیار کی جانے والی موثر معالجاتی تدابیر کا علم ہر شخص کے لئے لازمی ہے اور بالعموم سمجھدار شہری اس قسم کا علم اور ضروری ادویات اپنے پاس ضرور رکھتے ہیں۔ ہومیوپیتھی کی ترویج سے قبل ایسے افراد اس سلسلہ میں عموماً ایلو پیتھک طریقہ سے استفادہ کرنے پر مجبور تھے۔ مگر اب جب کہ ہومیوپیتھک ادویات کی سادگی اور عمدہ تاثیر شفا کاری کی بدولت یہ طریقہ علاج روز بروز عوام میں مقبول ہوتا جا رہا ہے اور بہت سے پڑھے لکھے اصحاب ہومیوپیتھی کے متعلق کچھ جاننے میں دلچسپی لینے لگے ہیں، نیز اس حقیقت کے پیش نظر بھی کہ ہومیوپیتھی کی مدد سے دوسرے طریقہ ہائے علاج کی نسبت زیادہ شاندار، کامیاب اور بہتر نتائج حاصل کئے جا سکتے ہیں ایک ایسے مختصر کتابچے کی ضرورت شدت سے محسوس کی جانے لگی جو شائقین اور ضرورتمند اصحاب کے لئے پہلی طبی امداد نیز معمولی عوارضات کے ابتدائی معالجات کے بارے میں ان کی صحیح اور مکمل رہنمائی کر سکے، چنانچہ اس کتابچہ میں ایسی تمام ضروری معلومات جمع کر دی گئی ہیں۔ اردو زبان میں یہ پہلا کتابچہ ہے جو شائقین کی ضرورت کو کماحقہ پورا کرے گا نیز یہ ثابت کر دے گا کہ ہومیوپیتھک طریقہ علاج کو دوسرے علاجوں پر ہر لحاظ سے فوقیت حاصل ہے۔

ڈاکٹر محبوب عالم قریشی

تعارف

یہ کتابچہ غیر طبابت پیشہ عام عدیم الفرصت حضرات کے لیے تحریر کیا گیا ہے تاکہ معمولی حادثات (مثلاً چوٹ، رگڑ، کسی اوزار سے کسی جگہ کا کٹ جانا، جل جانا کیڑوں کوڑوں کے ڈنگ وغیرہ اور روز مرہ کی عام معمولی تکالیف (مثلاً کھانسی، زکام، گلا دکھنا، انفلوئنزا، بد ہضمی، قے، اسہال، سر درد، کان درد، نکسیر، وغیرہ کا علاج ڈاکٹروں کے پاس جا کر وقت صرف کئے بغیر سادہ، آسان اور بے ضرر طریقہ پر خود ہی کر سکیں یا ڈاکٹر کے پہنچنے سے قبل فوری طبی امداد پہنچا سکیں۔ یہ سادہ، آسان اور بے ضرر طریقہ صرف ہومیوپیتھی ہی ہے کیونکہ ہومیوپیتھک دوائیں افادہ کے ساتھ ساتھ مضرت کا پہلو نہیں رکھتیں اور اپنے استعمال کے بعد جسم انسانی پر کچھ برے اثرات نہیں چھوڑتیں جو کہ دوسرے علاجوں میں ناگزیر ہوتے ہیں۔

اس کتابچہ کے مندرجات کو اس طرح بیان کیا گیا ہے کہ ان دواوں سے استفادہ کرنے سے قبل قارئین کو ہومیوپیتھی کے متعلق جامع علم حاصل کرنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

تاہم یہ بتا دینا ضروری ہے کہ ہومیوپیتھی کو صحیح معنوں میں استعمال کرنے کے لیے ایک ذہین و قابل ہومیوپیتھ کی ضرورت ہوا کرتی ہے، کیونکہ ہر انفرادی مریض کا علاج اس کی الگ انفرادی حیثیت سے کیا جاتا ہے۔ پھر بھی روز مرہ کی عام معمولی تکالیف جن کا اس کتابچہ میں تذکرہ کیا گیا ہے انہی دواوں سے ٹھیک ہو جایا کریں گی۔ یہ ایک یقینی بات ہے کہ پہلی طبی امداد یا گھریلو طبی امداد کے سلسلہ میں جو شاندار نتائج ہومیوپیتھک طریقہ سے برآمد ہو سکتے ہیں، دوسرے کسی طریقہ سے ممکن نہیں ہیں۔ اگر تکلیف ایک معقول وقت میں رفع یا افاقہ پذیر نہ ہو تو ظاہر ہے کہ آپ کو لازماً کسی باقاعدہ معالج خصوصاً ہومیوپیتھ کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔ یہ کتابچہ اس مقصد کے لیے ہر گز نہیں لکھا گیا کہ آپ کو ڈاکٹر کی ضرورت سے بے نیاز بنا دے۔ بلکہ اس غرض سے پیش کیا جا رہا ہے کہ ڈاکٹر کو معمولی معمولی تکالیف کے لیے بلا کر اس کا وقت بھی ضائع نہ کیا جائے اور اپنا وقت بھی بچایا جا سکے، نیز یہ مقصد بھی پیش نظر ہے کہ اس طرح سے عوام کا وہ روپیہ بھی ضائع ہونے سے

بچایا جائے جو وہ دوسرے مہنگے طریقہ ہائے علاج کی ادویات یا ان اشتہاری ادویات پر خرچ کرتے ہیں جو کہ اکثر نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ ساتھ ہی یہ بھی کہ عوام کی عام صحت کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ ان کے لیے فائدہ مند دلچسپی کا ایک اور سامان بھی فراہم کیا جائے۔

ہومیو پیتھی کیا ہے؟

ہومیو پیتھی ایک ایسا اصول ہے جسے قانون قدرت کہنا چاہیے۔ جس طرح سیب کو ایک دفعہ درخت سے ٹوٹنے کے بعد ایک قدرتی قانون یعنی قانون کشش ارضی کی پابندی کرنا پڑتی ہے اسی طرح ہومیو پیتھی بھی ایک قانون قدرت کی تعمیل و پیروی کرتی ہے۔ لہذا یہ بھی نہ تو ناکام ہوتی ہے اور نہ ہی تبدیل۔ ہم پہلے یہ اشارہ کر چکے ہیں کہ اس کتابچہ میں مندرج معلومات کی بنا پر ان ادویات سے استفادہ حاصل کرنے کے لیے یہ ضروری نہیں کہ قارئین ہومیو پیتھی کے متعلق جامع علم حاصل کریں۔ تا ہم یہ ایک عام فہم بات ہے کہ اگر ہومیو پیتھی کے اصولوں کا مختصر سا تعارف کرا دیا جائے تو ان ادویات کو زیادہ سے زیادہ مفید طریقہ پر استعمال کیا جا سکے گا۔

ہومیو پیتھی میں بالمثل علاج کیا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس میں کوئی مخصوص دوا قلیل مقدار میں اس لیے مریض کو دی جاتی ہے کہ اگر یہی دوا کثیر مقدار میں کسی تندرست کو دی جاتی تو مریض میں پائی جانے والی علامات کے بالکل مشابہ و مثل علامات پیدا کر دیتی۔

مثال کے طور پر اگر ایک تندرست شخص دو یا تین چمچے اپی کاک ٹنکچر پی لے تو اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ اسے متلی و قے شروع ہو جائے گی۔ لہذا اپی کاک کی انتہائی قلیل مقدار اس قسم کی متلی و قے کے لیے ایک شاندار دوا ثابت ہو گی۔

یہاں یہ سوال کیا جا سکتا ہے کہ کیا یہ ممکن ہے کہ کبھی یہ اصول ناکام بھی ہو جائے۔ اس کا جواب یہ ہے ہرگز نہیں، بشرطیکہ مریض لاعلاج نہ ہو گیا ہو یا دی گئی دوا قلیل مقدار میں اور بالمثل ہو یعنی وہ دوا اپنی کثیر مقدار میں کسی تندرست شخص میں مریض سے بالکل ملتی جلتی علامات پیدا کر سکنے والی ہو۔

بد قسمتی سے کبھی کبھی غلطی کر بیٹھنا انسان کی فطرت میں داخل ہے۔ مثال کے طور

پر بعض اوقات مریض نادانستہ طور پر اپنی علامات کو مکمل طور پر بیان نہیں کر سکتا اور بعض اوقات اپنے حال احوال کے بعض اہم پہلوؤں کو قصداً بیان نہیں کرتا۔ ان حالات میں عارضی ناکامی ہو سکتی ہے اور ان حالات میں ضروری ہو جاتا ہے کہ ایسے کیس پر از سر نو غور کیا جائے اور مزید حالات و علامات کا کھوج لگایا جائے۔

خوش قسمتی سے ہومیوپیتھک دوائیں اس قدر قلیل مقدار خوراک میں استعمال کی جاتی ہیں کہ اگر انہیں زیادہ عرصہ تک اور بار بار بکثرت نہ دہرایا جائے تو یہ کوئی نقصان نہیں پہنچاتیں، خواہ فائدہ نہ بھی دیں۔ بعض اوقات دوا کی پوٹنسی مریض کے مرض کے مقابلہ میں صحیح نہیں ہوتی اس وجہ سے بھی بعض اوقات ناکامی ہو جاتی ہے، تب پوٹنسی کو تبدیل کر دینا چاہیے۔ پس حصول کامیابی کے لیے مریض اور معالج کے درمیان انتہائی قریبی تعاون ہمیشہ لازمی ہوتا ہے۔ یہ بات یاد رکھیے کہ قانون بالمثل کبھی ناکام نہیں ہو سکتا بلکہ اس قانون کو ہمارا غلط استعمال کرنا ناکامی کا باعث بنتا ہے، لہٰذا جن چند مریضوں میں ناکامی ہوتی بھی ہے وہ ہماری اپنی ہوتی ہے ہومیوپیتھی کی نہیں۔

ادویات

اس کتابچہ میں جن ادویہ کی سفارش کی گئی ہے وہ دو قسم کی ہیں (۱) خوردنی خواہ وہ گولیاں ہوں یا ٹکیاں اور (۲) خارجی استعمال کی مرہمیں یا ٹنکچر۔ ٹنکچر زیادہ موثر ہوتے ہیں۔ لیکن بعض حالات میں ان کا استعمال دشوار ہوتا ہے تو مرہم استعمال کرنے میں آسانی رہتی ہے نیز مرہم کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے میں بھی آسانی رہتی ہے۔

خوراک دوا (خوردنی)

ایک خوراک میں دو گولیاں منہ میں رکھ کر چوس لینی چاہئیں، نگلنی نہیں چاہیں۔ دوا ہر قسم کی غذا سے تقریباً آدھ گھنٹہ قبل یا بعد لی جائے مگر فوری ضرورت کے پیش نظر اس قاعدہ کی پابندی ضروری نہیں۔ دو گولیاں کسی صاف کاغذ پر یا صاف اور خشک ہتھیلی پر رکھ کر فوراً منہ میں ڈال لیں اور شیشی کو فوراً کارک سے بند کر دیں۔ دیگر کوئی دوا اسپرین وغیرہ ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ ہومیوپیتھک ادویات بہت لطیف ہوتی ہیں لہٰذا دیگر ادویات کی بدولت ان کے اثر میں خلل اور رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔

کتنی خوراکیں لینی چاہئیں؟

عموماً صحیح منتخب شدہ دوا کی دو یا تین خوراکیں تکلیف کو افاقہ پہنچانے یا شفا یاب بنانے کے لیے کافی ہوتی ہیں لیکن سنہرا اصول یہی ہے کہ جونہی حقیقی افاقہ ظاہر ہو دوا کا استعمال فوراً روک دینا چاہیے تاکہ دوا کو اپنا اثر و عمل مکمل کرنے کی مہلت مل جائے۔ اگر افاقہ ہونے کے بعد پھر وہی علامات عود کر آئیں تو پھر دوسری خوراک لیجئے اور اس پر بھی غور کر لیجئے کہ آیا آپ نے دوا صحیح تجویز کی ہے اور اگر نئی علامات ظاہر ہوں تو پھر نئی مناسب دوا تجویز کیجئے۔ بعض تکالیف مثلاً نزلہ، زکام میں کئی درجے آتے ہیں اور ہر درجے میں مختلف دوا درکار ہوتی ہے۔ اگر علامات باوجود افاقہ پذیر ہو جانے کے بار بار واپس لوٹ آتی رہیں تو صاف ظاہر ہے کہ یہ حالت ایسی نہیں کہ اس کا گھریلو علاج کیا جائے۔ چنانچہ بلا تاخیر کسی تجربہ کار ہومیوپیتھ سے مشورہ کیجئے۔

کتنے وقفہ سے دوا لینی چاہیے؟

عموماً بیماری یا تکلیف جتنی شدید ہو گی اسی نسبت سے جلد جلد دوا کو دہرایا جائے گا۔ ایک عام اصول پہلی طبی امداد و گھریلو طبی امداد میں یہ ہے کہ دوا کی ہر خوراک کو آدھے گھنٹہ سے لے کر ایک گھنٹہ کا وقفہ دینا چاہیے اور جب سکون و افاقہ کے آثار ظاہر ہو جائیں تو اس وقفہ کو بڑھاتے جانا چاہیے۔

خارجی دوائیں کیسے استعمال کی جائیں؟

پہلی طبی امداد کے لیے مرہم کا استعمال تو بہت آسان ہے۔ ماؤفہ مقام پر لگا کر اوپر پٹی باندھ دیں اور اگر ننکچر استعمال کرنا ہو تو ایک بڑے چمچہ پانی میں ایک یا دو قطرے ننکچر ملا کر اس محلول میں پٹی بھگو کر ماؤفہ مقام پر رکھ دیں۔

کیا کیا اشیاء ضروری ہیں؟

۱. خوردنی دوائیں

دو ڈرامی شیشیوں میں مندرجہ ذیل تیئس ادویات بصورت گولیاں۔
ایکونائٹ۔ ۱۲، ایپس۔ ۶، آرنیکا۔ ۱۲، آرسینیکم البم۔ ۶، انفلوئنزینم۔ ۳۰، بیلی لینم ۳۰
بیلا ڈونا۔۶، برائی اونیا۔ ۶، کیلنڈولا۔ ۳۰، کینتھرس۔ ۶، کاربو وتج۔ ۶، کیمومیلا۔ ۶، کلر
سنتھ۔ ۶، ڈلکامارا۔ ۶، جلسی میم۔ ۶، گن پاوڈر۔ x۳، ہائی پیریکم۔ ۳۰، اگنیشیا۔ ۱۲، اپی
کاک۔ ۶، مرک سال۔ ۶، نکس وامیکا۔۶، پلسٹلا۔ ۶، روٹا۔۶

ہر دوا کے بعد جو عدد لکھا ہوا ہے وہ دوا کی مجوزہ طاقت یعنی پوٹنسی کو ظاہر کرتا ہے یعنی دوا اس طاقت میں استعمال ہونی چاہیے۔ اس موضوع پر تفصیلی معلومات حاصل کرنے کے لیے ہومیوپیتھی پر بے شمار کتب اور رسائل موجود ہیں جن کی فہرست پتہ ذیل سے دستیاب ہو سکتی ہے۔

(ہومیوپیتھک سٹورز اینڈ ہاسپٹل، ۳۰ علامہ اقبال روڈ، لاہور۔۵۴۰۰۰)

۲. ایک چھوٹا بکس جس میں ۲۴ دواوں کی شیشیاں رکھی جا سکیں۔

خارجی دوائیں

(۱). تین مرہم کی ڈبیاں یعنی آرنیکا، کیلنڈولا اور "ایملیسو"۔ یہ ایملیسو ہماری ایک خاص مرکب دوا ہے جس کا فارمولا یہ ہے۔

کاڈ لیور آئل	٪۶۰	ہائی پیریکم Q	٪۲
سکس آرنیکا یورنز	٪۵	اکی نیشیا Q	٪۲
سکس کیلنڈولا	٪۵	کینتھرس x۳	٪۱
ویزلین	٪۲۵		

(۲). ایک شیشی (ایک اونس کی) جس میں کیلنڈولا x1 اور ہائی پیریکم x1 مرکب کر کے ڈالے ہوئے ہوں۔ تجربہ کار ہومیوپیتھ تو ان دواوں کے الگ الگ مواقع استعمال سے واقف ہوتا

ہے مگر پہلی طبی امداد اور گھریلو استعمال کے لیے دونوں مرکب صورت میں موجود ہونے چاہئیں۔

دوائیں کہاں کہاں رکھنی چاہئیں ؟

دواؤں کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھئے، تیز روشنی، تیز بو، یا خوشبو سے بچائیے۔ خصوصاً کافور، یوکلپٹس، پیپرمنٹ، مینتھول، عطر، سینٹ وغیرہ وغیرہ سے۔

دوائیں کہاں سے خریدنی چاہئیں ؟

یہ ادویات ہمیشہ کسی ہومیوپیتھک دوا ساز سے ہی خریدنی چاہئیں، کیونکہ صرف ہومیوپیتھک دوا ساز ہی ان کو تیار کرنا اور حفاظت سے رکھنا جانتے ہیں۔

پہلی طبی امداد کی ضروریات

مندرجہ ذیل اشیاء علیحدہ خریدنی چاہئیں۔

روئی	ایک پیکٹ (ا۔ اونس کا)
سفید جاذب کپڑا	چار اونس کا پیکٹ
ایک انچ چوڑی پٹیاں	۳ عدد
دو انچ چوڑی پٹیاں	۳ عدد
تکونی پٹی	ا عدد
قینچی	ا عدد
چلمچی (جس میں ایک لٹر پانی کی گنجائش ہو)	ا عدد
پن (سوئیاں)	آدھ درجن
آنکھ دھونے کے لیے شیشہ کا آلہ	ا عدد
دوا پلانے کے لیے شیشے کا برتن (میڈیسن گلاس)	ا عدد
تھرما میٹر	ا عدد

نوٹ:۔ تمام مرہمیں اور ٹنکچر صرف خارجی استعمال کے لیے ہیں اور دیگر ادویات خوردنی

استعمال کے لیے۔

مزید مطالعہ کے لیے کتب

ہومیوپیتھک طریقہ علاج کے ابتدائی اصولوں سے مزید واقفیت کے لیے ایک مختصر کتابچہ "ہومیوپیتھی کیا ہے" کا مطالعہ کیجئے اور پرانے امراض کے بارے میں ہومیوپیتھی کے فلسفہ و نقطہ نظر کو سمجھنے کے لیے "امراض مزمنہ" کا مطالعہ نہایت دلچسپ اور مفید رہے گا۔ عام گھریلو تکالیف کے تدارک و دفعیہ کے لیے بائیو کیمک ادویات بھی نہایت کارگر اور مددگار ثابت ہوتی ہیں جن سے استفادہ کے لیے جیبی سائز کے دو پمفلٹ "مختصر بائیو کیمک علاج" اور "بائیو کیمک پرائس کرائیبر" ہر شخص کے پاس موجود ہونے چاہئیں۔ نیز طب ہومیوپیتھی سے مزید واقفیت و تعارف، صحت عامہ کے بارے میں قیمتی مضامین، علاج معالجہ کے بارے میں مفید اشارات اور دیگر دلچسپ اور کارآمد معلومات کے لیے ماہنامہ "ہومیوپیتھک میگزین" کے باقاعدہ مطالعہ کی سفارش کی جاتی ہے۔

رگڑ، خراش، زخم، کٹ جانا

کیلنڈولا ۔ ۳۰، صرف ایک ہی خوراک خون کو روکنے اور شفا کے عمل کو شروع کر دینے کے لیے کافی ہے۔ اگر درد شدید ہو تو اس کے ہمراہ وقفہ سے ایک یا دو خوراک ہائی پیرکیم۔ ۳۰ کی دے دیں۔ دو بڑے چمچے گرم پانی میں ایک بڑا چمچہ کیلنڈولا، ہائی پیرکیم x1 ٹنکچر ملا دیں اور اس محلول میں جاذب کپڑا یا روئی تر کر کے زخم کو اچھی طرح دھو دیں۔ اس کے بعد اسی لوشن سے پٹی تر کر کے باندھ دیں۔ محلول کو قریب ہی کسی چیز سے ڈھک کر رکھ لیں جب یہ پٹی خشک ہو جائے تو اسے اتارے بغیر اسی محلول سے اس کو تر کر دیا کریں۔ اگر متاثرہ مقام ایسا ہے جہاں پٹی نہیں رکھی جا سکتی تو زخم صاف کر کے وہاں کیلنڈولا مرہم لگا دیں۔

موچ، مروڑ اور چوٹیں

اگر نرم جگہوں کے عضلات پر چوٹ لگے تو آرنیکا۔ ۱۲ کھانے کو دیں اور مقامی طور پر آرنیکا مرہم لگائیں (لیکن اگر جلد پھٹ گئی ہو تو آرنیکا مرہم مت لگایئے بلکہ حسب ترکیب بالا کیلنڈولا، ہائی پیرکیم ٹنکچر کا محلول استعمال کریں۔

اگر ہڈی پر چوٹ لگے (مثلاً کھوپڑی، کہنی، پنڈلی کی ہڈی کے سامنے کا حصہ وغیرہ) تو آرنیکا۔ ۱۲ کی بجائے روٹا۔ ۶ دیجیے۔ نیز آرنیکا۔ ۱۲ تمام قسم کی جسمانی تکان اور تھکاوٹ کے لیے لاجواب دوا ہے مثلاً دن بھر باغبانی کرنے سے، زیادہ موٹر چلانے یا ٹینس کھیلنے سے، یا بذریعہ ٹرین لمبا سفر کرنے سے وغیرہ اور اس قسم کی جسمانی مشقت و محنت سے بوجہ تکان جب نیند نہ آتی ہو تو آرنیکا فوراً پرسکون نیند لے آتی ہے۔

اگر چوٹ ہاتھوں یا پاؤں کی انگلیوں یا انگلیوں کے سروں پر لگ جائے یا بالخصوص ریڑھ کی ہڈی پر تو ہائی پیرکیم۔ ۳۰ دیجیے۔

جل جانا

اگر بہت زیادہ جل جائے تو فوراً طبی امداد پہنچانی چاہیے، تاہم حوصلہ اور سکون کے ساتھ رہیے۔ اکثر و بیشتر ایسی حالتوں میں صدمہ واقع ہو جایا کرتا ہے، اسے کنٹرول کرنے کے لیے ایک خوراک ایکونائٹ۔۱۲ فوراً دے دیں اور ایملیسو مرہم لگا دیں۔ پھر پانچ پانچ منٹ کے وقفہ سے دو خوراک دے کر بعد ازاں ۱۵ - ۱۵ منٹ کے وقفہ سے دو خوراک دیں اور جب صدمہ کی علامات افاقہ پذیر ہو جائیں تو کینتھرس۔ ۶ جلن اور درد کو کم کرنے کے لیے ایک ایک گھنٹہ کے بعد تین خوراک دیں۔ اگر پھر تکلیف محسوس ہونے لگے تو مزید تین خوراک دو دو گھنٹہ کے وقفہ سے دیں۔ اگر معمولی سی جگہ جلی ہو اور صرف جسمانی تکلیف اور درد ہو تو ایکونائٹ کو چھوڑ کر صرف ایملیسو مرہم لگائیے اور ایک ایک گھنٹہ بعد کینتھرس ۶ کی دو خوراکیں دیں۔

نوٹ - اگر مندرجہ بالا ادویات مہیا نہ ہو سکیں تو کیلنڈولا، ہائی پیریکم کی پٹی رکھئے جیسا کہ چوٹ اور زخم کے لیے بتایا گیا ہے۔

خارجی اشیاء (آنکھ کان وغیرہ میں پڑنا)

۱. گوشت میں - اگر کوئی کانٹا یا چھپٹی وغیرہ گوشت یا جلد میں گھس جائے تو معمولی حالتوں میں جلد کو دونوں طرف سے برابر دبا کر آسانی سے نکال لیا جا سکتا ہے۔ اگر زیادہ گہرا چلا جائے اور نکل نہ سکے تو کیلنڈولا ہائی پیریکم 1x ٹنکچر کی گرم پٹیاں رکھیئے تاکہ جلد نرم ہو جائے اور کانٹا یا چھپٹی آسانی سے نکل سکے، اگر تکلیف زیادہ شدید ہو مثلاً سوئی وغیرہ اندر ٹوٹ جائے تو ڈاکٹر کو دکھایئے۔ بہر حال ہائی پیریکم۔ ۳۰ کی ایک یا دو خوراک ضرور دینی چاہیے۔

۲. کان میں - ڈاکٹر کو دکھایئے، اس میں پچکاری مت کریں نہ ہی اس میں کوئی تیل یا دوسری دوا ڈالیں اور نہ ہی انگلی وغیرہ ماریں۔ اگر بے چینی و اضطراب زیادہ ہو تو ایکونائٹ۔ ۱۲ یا اگنشیا۔ ۱۲ استعمال کریں۔

۳. آنکھ میں - (گرد وغیرہ پڑنا)۔ چند قطرے روغن زیتون یا مچھلی کے تیل کے آنکھوں کے چھپروں کے اندر ٹپکائیں۔ ایک گھنٹہ بعد کیلنڈولا ہائی پیریکم والا علاج جیسا کہ ذیل کے پیرے میں بتایا گیا ہے عمل میں لائیں۔ آنکھوں سے زیادہ کام لینے پر آنکھوں کی تکان کے

لے رونا۔ ۶ کی ایک یا دو خوراک دیں۔ اگر کوئی مضر محلول مثلاً چونے کا پانی وغیرہ آنکھوں میں پڑ جائے تو ایک دو قطرے کیلنڈولا ہائی پیریکم x1 ٹنکچر' آنکھ دھونے والے شیشہ کے آلہ میں نیم گرم پانی لے کر اس میں ملا دیں اور آنکھ اسی پانی میں ڈبو کر کھولیں۔ اگر بے چینی و اضطراب ہو تو ایکونائٹ۔ ۳۰ یا اگنیشیا۔ ۳۰ لیں اور اگر تکلیف خاصی زیادہ ہو تو ڈاکٹر کو دکھایئے۔

اگر آنکھ میں دھات کا برادہ پڑ جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیجئے اور اس اثناء میں دو یا تین خوراک ایکونائٹ۔ ۳۰ دیجئے۔ جب برادے کے ٹکڑے نکال لے جائیں تو کیلنڈولا ہائی پیریکم x1 ٹنکچر حسب طریق بالا استعمال کریں۔ اس عمل کو جتنی مرتبہ ضرورت ہو دہرایئے۔

کیڑوں مکوڑوں کا کاٹنا اور ڈنگ

مچھر۔ حفظ ماتقدم کے طور پر کیلنڈولا ہائی پیریکم ٹنکچر کے چند قطروں سے ہتھیلیاں تر کر کے متاثرہ حصوں پر مل دیں۔ کھجلی کو دور کرنے کے لیے ٹنکچر خارجی طور پر اور **کنتھرس**۔ ۶ خوردنی طور پر استعمال کریں۔

شہد کی مکھی' بھڑ وغیرہ - آرنیکا۔ ۳۰ کھائیں اور مقامی طور پر **ایملسو** یا آرنیکا مرہم لگائیں۔ باری باری سے ایمونیا یا سوڈا بائی کارب کا ہلکا سا محلول لگائیں۔ ۱۵ - ۱۵ منٹ بعد **ایپس**۔ ۶ کی ایک خوراک دیں اور پھر مزید تین خوراک ایک ایک گھنٹہ کے وقفہ سے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو یہی دوا تھوڑے تھوڑے وقفہ سے کافی مرتبہ دیں۔

نوٹ - اگر آپ نے شہد کی مکھیاں پال رکھی ہیں تو **ایپس**۔ ۶ کی ایک دو خوراک کھا کر پھر چھتے کے پاس جایئے۔ ان کے ڈنگ لگنے کی تکلیف بہت کم ہو گی۔

گھڑ مکھی - ایک ایک گھنٹہ کے وقفہ سے ہائی پیریکم۔ ۳۰ لیجئے۔ اس کے بعد گن پاوڈر x۳ چند دن تک تین خوراک یومیہ لیں۔ اگر ممکن ہو تو فوراً ڈنگ والی جگہ کو دبا کر یا چوس کر زہریلا مواد نکال دیں اور **ایملسو** یا آرنیکا مرہم لگا دیں۔

بچھوا بوٹی کے ڈنگ - (یہ ایک بوٹی ہے جس کے پتوں پر باریک باریک کانٹے ہوتے ہیں جو اگر ہاتھوں میں یا کسی جگہ چبھ جائیں تو شدید کھجلی پیدا کرتے ہیں)

کنتھرس۔ ۶ اور **ایملسو** مرہم۔

ڈینٹسٹ کے پاس جانے سے قبل

اگر دانت نکلوانا ہی ہے تو دندان ساز کے پاس جانے سے دو گھنٹے قبل ایک
خوراک ایک ایک گھنٹہ کے وقفہ سے ہائی پیریکم۔ ۳۰ لیجئے (اگر آپ بہت ذکی الحس ہیں
اگنیشیا۔ ۱۲) چنانچہ یہ دوا دانت نکالنے کے موقع پر پیش آنے والی ہر قسم کی دشواری (
ڈر، خوف، درد، خون کا زیادہ بہنا وغیرہ) کی روک تھام کرے گی۔

دانت نکلوانے کے بعد آرنیکا۔ ۱۲ لازماً لیں اور آدھے گلاس گرم پانی میں ایک
کیلنڈولا ہائی پیریکم x1 ٹنکچر ملا کر اس محلول سے کلیاں کریں۔ اس عمل کو جتنی مرتبہ ضرور
ہو دہرائیے۔

فاسد حالتیں (SEPTIC CONDITIONS)

تمام ایسی حالتوں میں جب کہ مندمل ہونے کا عمل بہت سست ہو یا کٹی، جلی
ڈنگ لگی ہوئی جگہ پکنے اور خراب (فاسد) ہونے کی طرف مائل ہو تو دوسری مناسب
کے ہمراہ گن پوڈر x۳ (ایک لاجواب مصفی خون دوا) چند دنوں تک یومیہ ضرور است
کریں۔ بعد ازاں ایک خوراک یومیہ دیں۔ جب تک کہ حالت بہتر نہ ہو جائے۔ بہت
زخم مندمل ہو کر جگہ صاف ہو جائے گی۔

ذہنی صدمہ (SHOCK)

ایکونائٹ ۱۲ یہ ایک بہترین مسکن اعصاب دوا ہے۔ دو یا تین خوراک حسب ضرورت استعمال کریں۔

اگنیشیا ۱۲ ڈر جانے' خوف کھانے یا صدمہ پہنچنے کے بعد جب کہ رونے کی طرف میلان ہو۔ ہسٹریا اور غشی کے دورے۔

آرنیکا ۱۲ گر جانے' چوٹ لگنے وغیرہ سے۔

جلسیمیم ۶ جہاں بے طاقتی و ڈھیلا پن' لرزہ اور بے ہمتی موجود ہو۔ سٹیج پر کھڑے ہو کر بولنے سے خوف' امتحان کا خوف' یہ احساس کہ معدہ الٹا ہو رہا ہے۔ عصبی طور پر بہت ہی بے چین اور مضطرب مریض کو یہ دوا فوراً سکون دیتی ہے۔ اگر کسی اہم کاروباری معاملات کو طے کرنے کے لئے کسی مجلس یا کسی تقریب میں آپ نے شریک ہونا ہو اور وہاں آپ کو کوئی اہم کردار ادا کرنا ہو اور آپ گھبرائے ہوئے ہوں تو اس دوا کو موقعہ سے قبل آزمایئے۔

بے خوابی (نیند نہ آنا)

بے خوابی عموماً عصبی یا امتلائی (اجتماع خون) اسباب سے ہوا کرتی ہے مثلاً جوش اشتعال، اکساہٹ، ذہنی جوش و مستعدی، خوف، ڈر یا بد ہضمی وغیرہ۔ اصل سبب رفع کر کی کوشش کریں اور مندرجہ ذیل ادویات میں سے کوئی حسب علامات استعمال کریں۔

ایکونائٹ x۱۲	خوف، بے چینی، ڈراونے خواب
آرسینکم البم ٦	پر تشویش اور بے چین، سر اور ہاتھوں کو اوپر اٹھانا چاہے۔
آرنیکا ۱۲	بہت زیادہ تھک جانے (خصوصاً جسمانی تھکان) کی بدولت نیند نہ آئے یا بوجہ صدمہ، خوفناک خواب۔
نکس وامیکا ٦	شام کو بہت جلد غنودگی اور نیند کا غلبہ، صبح کو بہت جلد بیدار ہو جائے اور صبح کو اٹھ کھڑے ہونے سے ذرا قبل پھر نیند آ جائے اور پھر بیدار ہونے پر تھکا ہوا محسوس کرے۔ عصبی بدہضمی، غصہ ور اور چڑچڑے مریض۔
پلسٹلا ٦	جذباتی قسم کے لوگوں میں بے خوابی بوجہ اعصاب یا بدہضمی، بعد دوپہر نیند آئے مگر شام کو دیر تک نیند نہ آئے، بے آرام کی نیند، تھکا ہوا جاگے۔
کاربو ویج ٦	ورزش نہ کرنے کی وجہ سے پیدا شدہ بدہضمی کے باعث بے خوابی، معدہ اور پیٹ میں بکثرت ریاح، بوڑھے لوگوں کے لیے اکثر مفید رہتی ہے۔
اگنیشیا ۱۲	صدمہ و غم یا خوف و ڈر کی وجہ سے نیند نہ آئے، ہسٹریائی کیفیتوں کے بعد بے خوابی۔

غذائی سمیت

(خراب غذا کھانے سے زہریلی علامات کا پیدا ہونا)

ڈاکٹر کو بلائیے اور اتنے میں آرسینک البم ٦ دیجئے۔ (اگر خراب مچھلی کھانے کی وجہ سے ہو تو کاربو ویج ٦ زیادہ مفید ہو گی)۔ اگر سمیتی علامات شدید ہوں تو ایک بڑا چمچہ رائی ایک پیالہ پانی میں ملا کر قے لانے کے لیے پلا دیں' بچوں کو ایک چائے کے چمچہ کے برابر ایک پیالی پانی میں ملا کر۔ قے ہونے کے بعد مندرجہ بالا دوائیں دیں۔ معدہ کے مقام پر گرم ٹکور بھی کریں۔

کوئلہ اور پٹرول یا ڈیزل کے دھوئیں کی سمیت

مریض کو فورا اس مقام سے باہر کھلی ہوا میں لے جائیں اور مصنوعی تنفس دیجئے۔ آدھی پیالی گرم پانی میں ١٢ گولیاں کاربو ویج ٦ حل کر کے اس میں سے چند قطرے ہر دس منٹ بعد مریض کے منہ میں ڈال دیا کریں حتیٰ کہ ہوش و حواس بحال ہو جائیں۔ بعد ازاں ہر خوراک آدھے آدھے گھنٹہ بعد دہرائیں۔

نکسیر

جس طرف سے خون بہہ رہا ہو اس جانب کا بازو سر سے اوپر اٹھائیں اور ریڑھ کی ہڈی پر ٹھنڈا پانی گرائیں اور مندرجہ ذیل ادویات میں سے کسی ایک کی ایک ایک خوراک ہر پندرہ منٹ یا اس سے کم و بیش وقفہ سے دیں (صرف دو تا تین خوراک کافی رہیں گی)
عموماً کیلنڈولا ٣٠ 'لیکن چوٹ لگنے کی وجہ سے نکسیر آنے کے لیے آرنیکا ١٢

نزلہ زکام' انفلوئنزا' کھانسی' گلے کا دکھنا

اس پرانی کہاوت کو کہ "حفظ ماتقدم' علاج کرا کے شفایاب ہو جانے سے زیادہ بہتر ہے" دوسرے کسی طریقہ علاج کی نسبت ہومیوپیتھی کے ذریعہ زیادہ حقیقی بنایا جا سکتا ہے گو مکمل حفظ و مناعت کی گارنٹی نہیں دی جا سکتی' تا ہم آپ بیسی لینم ٣٠ اور انفلوئنزینم ٣٠ کی ایک ایک خوراک باری باری سے ہر پندرہ دن کے بعد (یعنی ایک مہینے میں ایک خوراک

بیبی لانم ۳۰ اور ایک خوراک انفلوئنزینم ۳۰ کی) استعمال کر کے (بشرطیکہ عمر ۲ سال سے اوپر ہو) نزلہ زکام سے بہت حد تک محفوظ رہنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں' یہ نزلہ زکام سے تحفظ کی عام دوائیں ہیں اور ان کا کام نزلاوی عوارض کے خلاف مریض کی قوت مدافعت کو بڑھانا ہے۔ ان کے استعمال سے نزلہ زکام کا رجحان بالکل ختم بھی ہو جاتا ہے اور بعض مریضوں میں اگر نزلہ زکام ہوتا بھی ہے تو بہت معمولی سا ہوتا ہے' زیادہ دیر تک چمٹا نہیں رہتا اور اس کے اثرات مابعد بھی زیادہ خراب اور تکلیف دہ نہیں ہوتے۔ شروع ستمبر سے لے کر آخر مئی تک باقاعدگی سے بطریق بالا لیتے رہیں۔

سردیوں کے موسم میں لازماً نزلہ زکام ہوتا ہی رہتا ہے (جس سے بچنا محال ہے) لہٰذا اگر گھر میں کسی کو نزلہ زکام ہو جائے تو مندرجہ ذیل ترتیب سے دوائیں استعمال کرائیں آرسینکم البم۶' انفلوئنزینم ۳۰۔ آرسینکم البم ۶ ہر خوراک کے درمیان ۲ یا ۳ گھنٹہ کا وقفہ دیں۔ اس طرح سے نزلہ زکام یا تو بالکل ٹھیک ہو جائے گا یا بہت حد تک کم ہو جائے گا۔ اگر آخری صورت ہو تو مندرجہ ذیل ادویات میں سے کوئی استعمال کریں تاکہ تکلیف بالکل رفع ہو جائے۔ گھر کے دوسرے افراد آرسینکم البم ۶ استعمال کریں جو انہیں اس عارضہ میں مبتلا ہونے سے محفوظ رکھے گی اور اگر وہ محسوس کریں کہ نزلہ زکام شروع ہو گیا ہے تو انفلوئنزم ۳۰ بھی ساتھ شامل کر لیں یعنی آرسینکم کے ساتھ باری باری سے لینا شروع کر دیں) اگر انفلوئنزا کی وبا پھوٹ پڑے یا آپ کسی ایسے آدمی کے قریب رہتے ہوں جسے انفلوئنزا ہو تو فوراً ایک خوراک آرسینکم البم ۶ اور ایک خوراک انفلوئنزیم ۳۰ لیجئے بشرطیکہ انفلوئنزا معدہ کی خرابی کے باعث ہو ورنہ آرسینکم البم ۶ کی بجائے جلسی میئم ۶ لیجئے۔

دیگر ادویات

ایکو نائٹ ۱۲
سردی' نزلہ زکام' گلا دکھنا' جو اچانک خشک' ٹھنڈی ہوا لگنے سے ہو۔ بخار' تیز اور سخت نبض کے ساتھ' بے چینی' پیاس' سر درد جس میں سر پھٹتا محسوس ہو' خشک کھانسی' اگر علامات ظاہر ہونے پر فوراً استعمال کر لی جائے تو علامات کو مزید بڑھنے نہیں دیتی۔

بیلا ڈونا ٦ — اچانک سردی، لرزہ، اکثر سر کے بھیگ جانے سے، چہرہ تمتمایا ہوا، آنکھیں چمکتی ہوئی، بخار، پیشانی میں تپکن والا سر درد، گلا سرخ، گرم اور دکھتا ہوا۔ ناک بھی دکھتی ہو۔ سرسراہٹ والی خشک کھانسی، رات کو تکلیف زیادہ، پیاس بہت لگتی ہو، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے، ایکونائٹ ۳۰ کے ساتھ باری باری دینے سے سردی کے باعث پیدا شدہ اچانک نزلہ زکام کی اکثر حالتوں کو ٹھیک کر دے گی۔

آرسینکم البم ٦ — شدید سردی و لرزہ، بے چینی، کمزوری، جلن کا احساس، آنکھوں اور ناک سے پانی بہنا اور چھینکیں، بھوک ختم، لرزنا (اگر پسینہ آ رہا ہو تو) ٹھنڈے پانی کی پیاس جس سے عارضی طور پر سکون ہو۔ یا ٹھنڈے مشروبات کی خواہش جو موافق نہ آئیں۔ معدہ کی خرابی کے ساتھ۔ انفلوئنزا۔

جلسی میئم ٦ — انفلوئنزا کی قسم کا نزلہ زکام جو آہستہ آہستہ بڑھے اور اکثر نمدار موسم میں ہوا کرے، اس دوا سے اکثر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ انفلوئنزا کی بھاری پن اور مدہوشی والی کیفیتیں، ناک کی جڑ اور سر کی پشت میں درد، چھینکیں، گلے میں گولا پھنسے ہونے کا احساس، بھوک اور پیاس بہت گلا دکھتا ہو سخت اور درد بھری کھانسی، نزلہ زکام کے مخصوص مریض ۷۵ فیصد اسی دوا سے ٹھیک ہو جایا کریں گے۔

نکس وامیکا ٦ — خشک ٹھنڈی ہواؤں سے کپکپی، لرزہ، چڑچڑا پن، عصبی اکساہٹ، ناک کی بندش جو رات کو اور باہر کھلی ہوا میں زیادہ ہو، گلا دکھتا ہو، بیٹھا ہوا ہو، کمر درد، بدہضمی۔

ڈلکا مارا ۶

بھیگ جانے سے خواہ کوئی تکلیف ہو' یا ایسی تکلیف جو نمدار
ٹھنڈے یا تغیر پذیر موسم میں زیادہ ہو جایا کرے۔ گیلے بستر یا
گیلی زمین پر لیٹنے یا اچانک ٹھنڈ لگ جانے سے پیدا ہو یا بڑھ
جائے' ٹھنڈے کمرے یا ٹھنڈی بارش میں چھینکیں اور ناک کی
بندش' سردیوں میں سرسراہٹ والی کھانسی خشک یا تر خصوصاً
جسمانی محنت کے بعد۔

پلسٹلا ۶

نزلہ و زکام کے آخری درجوں میں مفید ہے جب کہ گاڑھا پیلا
مواد خارج ہو۔ رات کو اگر کمرے کے اندر ناک بند ہو جائے
جو باہر کھلی ہوا میں اور صبح کے وقت چلنے لگے' سردرد چبھن کا
سا' جو جگہ بدلتا رہے' آنکھوں کی سوزش گندہ ذائقہ' پیاس نہ
ہو' شام کے وقت کھانسی خشک اور صبح کے وقت تر یعنی بلغم
کے ساتھ' چھاتی میں دکھن' اکثر حلیم الطبع اور نرم دل مریضوں
کے لئے جو ہمدردی اور تسلی دیا جانا پسند کریں زیادہ مناسب
رہتی ہے۔ کھلی ہوا میں مریض عموماً بہتر محسوس کرتا ہے۔

مرک سال ۶

عموماً اس وقت کام آتی ہے جب کہ نزلہ و زکام کی تکلیف
اچھی طرح اپنی علامات ظاہر کر چکتی ہے۔ بے چینی' کنپٹیوں
میں تپکن اور سر کے ارد گرد پٹی بندھے ہونے کا احساس'
چھینکیں جس کے ساتھ سبزی مائل پیلا مواد خارج ہو' گلا دکھتا
ہوا اور متعفن ہو' اکثر دائیں جانب ماوف ہو تو زیادہ مفید ہوتی
ہے۔
مسوڑھے دکھیں' بعض اوقات گلا بیٹھا ہوا' ہوائی نالیوں کے
متاثر ہونے سے کھانسی' پیلے بلغم کے ساتھ' کپکپی' لرزہ' ہڈیاں
دکھیں' پسینہ' علامات رات کو اور ٹھنڈے و نمدار موسم میں
زیادہ ہو جائیں۔

بدہضمی اور قے

کاربوویج ٦

معدہ و پیٹ پھولا ہوا جس کی وجہ سے درد ہو، اپھارہ، ڈکار آئیں، بے خوابی، ریاح کے اخراج سے سکون ہو جو بہت بدبو دار ہوں۔ دودھ، گوشت اور چکنائی کو ناپسند کرے۔ سادہ سی غذا بھی موافق نہ آئے۔

اپی کاک ٦

مسلسل متلی اور قے جس سے کچھ سکون نہ ہو، ناف کے ارد گرد ایسا درد جیسے کسی نے وہ جگہ مٹھی میں لے کر زور سے بھینچ دی ہو۔ زبان عموماً صاف، تھوک بہت خارج ہو، پیاس کم، ہچکی۔

کیمولا ٦

ریاحی پیٹ درد، غصہ کے بعد جس کے ساتھ رخسار سرخ ہوں اور گرم پسینہ آئے، ناف کے ارد گرد قولنجی درد۔

جلسی میم ٦

جذباتی تحریک مثلاً خوف، ڈر یا کوئی بری خبر سننے کے باعث اسہال، کمزوری، بھوک پیاس بہت کم، لرزہ۔

برائی اونیا ٦

معدہ یا پیٹ میں بھراو، دکھن اور سوئیاں چبھنے کا سا درد جو دباو، کھانسی، سانس لینے اور ہر قسم کی حرکت سے زیادہ ہو، اوپر اٹھ کر بیٹھنے پر متلی و قے اور غشی کا محسوس ہونا، مجبوراً لیٹے رہنا پڑے۔ بھوک (اگرچہ منہ کا ذائقہ خراب ہو)، پیاس، جگر کی خرابی، قبض۔

پلسٹلا ٦

درد، اپھارہ یا سینے کا جلنا، خصوصاً چکنی یا گرم غذا و مشروب پینے سے، پیسٹری، برف، پھل موافق نہ آئیں۔ ذائقہ خراب، منہ خشک مگر پیاس نہ ہو۔

کالوسنتھ ۶

شدید درد، مریض آگے کی طرف جھک کر دوہرا ہو جائے یا ٹانگیں اوپر کھینچ کر سکیڑ لے، اسہال (پاخانے جیلی کی مانند)، معمولی سی غذا یا کوئی مشروب پینے سے زبان کھردری اور گرم۔ ذائقہ کڑوا۔ بھوک لگتی ہو۔

آرسینک البم ۶

معدہ اور پیٹ بہت ذکی الحس ہوں۔ جلندار درد جنہیں گرمی پہنچانے سے افاقہ ہو۔ غذا یا پانی کے بعد ابکائیاں اور قے۔ غذا کا نظر آنا یا غذا کی خوشبو بھی ناقابل برداشت ہو۔ شدید پیاس۔ سینہ جلنا۔ ترشی، برف، سبزیاں اور رس دار پھل موافق نہ آئیں۔ چہرہ سے بیماری کے آثار نظر آئیں۔ پسینہ۔ بے آرامی و بے چینی۔

اگنیشیا۔ ۱۲

بہت اپھارہ، دل ڈوبنے کا احساس، نہ ہضم ہو سکنے والی اشیاء کی خواہش۔ اسہال۔ تکالیف اکثر غصہ، خوف کے باعث پیدا ہوں۔

نکس وامیکا ۶

ٹھنڈ لگ جانے کی وجہ سے صفراویت، متلی (صبح کے وقت اور غذا کے بعد) اور ابکائیوں کے ساتھ قے، معدہ اور پیٹ پھولا ہوا، دکھن کا احساس، دباو سے ذکی الحس، معدہ میں بوجھ اور درد جو کھانا کھانے کے کچھ دیر بعد زیادہ ہو جائے۔ جگر کی خرابی، قبض، جب کہ پاخانہ کی بے سود حاجت ہوتی ہو، معدہ کی خرابی واقع ہونے سے قبل شدید بھوک لگے، مریض معمولی باتوں پر ناراض ہو جائے۔ چکنی یعنی مرغن غذائیں کھانا پسند کرے۔

دست - اسہال

الی کاک ۶	سبز جھاگ دار یا چکنے پاخانے' ناف کے ارد گرد قولنجی درد۔
آرسینکم البم ۶	تھوڑی مقدار میں گہرے رنگ کے بدبودار پاخانے' پیٹ میں جلن دار درد' خراب شدہ غذا' رس دار یا کچے پھل کھانے کے بد اثرات' عموماً بہت کمزوری اور نقاہت ہو جائے' آدھی رات کے بعد تکلیف زیادہ ہو۔
مرک سال ۶	سبزی مائل' خون آمیز اور چکنے پاخانے' پاخانہ کی پوری نہ ہونے والی حاجت جس کے ساتھ درد ہو اور سردی لگے' بار بار پیاس لگے۔ دکھن ہو اور رات کے وقت زیادہ تکلیف ہوا کرے۔
کالو سنتھ ۶	پیٹ میں سخت مضطرب کر دینے والا درد جس کو دباو سے اور دوہرا ہونے سے سکون پہنچے۔ جیلی کی مانند پاخانہ جس سے کچی شراب کی بدبو آئے۔

سر درد

سر درد کے کئی اسباب ہیں یا یوں بھی کہا جا سکتا ہے کہ سر درد کی کئی اقسام ہیں۔ دیگر امراض کی طرح ہمیشہ اصل سبب کو معلوم کرنے اور پھر اسے رفع کرنے کی کوشش کیجئے۔ صحیح تجویز کردہ ہومیوپیتھک دوا تکلیف کو بہت جلد رفع کر دے گی اور بعد میں اپنے نقصان دہ اور مضر اثرات بھی باقی نہیں چھوڑے گی۔ لہذا یہ ان دواوں کے مقابلہ میں جن کو رات دن مشتہر کیا جاتا ہے مثلاً اسپرین وغیرہ' ہزار درجہ زیادہ بہتر اور افضل ہے۔ مگر جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے اگر سر درد بار بار ہوتا ہو تو اس کے علاج کے لئے کسی ماہر ہومیوپیتھ سے رجوع کیجئے۔

ایکونائٹ ۱۲	سر بھاری، گرم اور اس میں تپکن یا جلن ہو، چکر جو اوپر اٹھنے پر زیادہ ہوں، بعض اوقات ٹھنڈی خشک ہوا لگنے سے اچانک درد سر شروع ہو جائے۔ زیادہ تر بائیں جانب ماوف ہو۔
بیلا ڈونا ۶	بالخصوص اگر درد دھوپ میں زیادہ پھرنے سے ہوا ہو۔ سر گرم ہو، شدید تپکن، خصوصاً پیشانی میں درد، روشنی، شور، دھکا لگنے یا لیٹ جانے سے زیادہ ہو۔ اکثر دائیں جانب ہو۔ چہرہ سرخ، گرم اور تمتمایا ہوا ہو۔
برائی اونیا ۶	پیشانی میں درد جیسے سر پھٹ جائے گا۔ جس کے ساتھ چکر آئیں۔ تمام تکالیف حرکت کرنے سے زیادہ ہوں۔
آرنیکا ۱۲	سر گرم جب کہ جسم ٹھنڈا ہو۔ دماغ میں الجھن بوجہ تیز اور چبھن دار دردوں اور سر کی کھوپڑی کے ہلکے پن کے احساس کے، چلنے پر چکر آئیں، بعض اوقات سر درد بوجہ جسمانی محنت یا سر پر چوٹ لگنے کے ہو۔
کاربوویج ۶	سر درد بہت زیادہ کھا پی لینے سے، سر بھاری محسوس ہو اور چکر آئیں، اپھارہ بھی ہو۔
جلسی میم ۶	کسی اہم بات کے واقع ہونے سے قبل کی عصبی گھبراہٹ کے باعث سر درد، سر بھاری محسوس ہو، جیسے سر کے گرد کوئی پٹی بندھی ہو۔ سر کے پچھلی جانب ہلکی ہلکی دکھن، کنپٹیوں میں درد، سر اونچے تکیے پر رکھ کر سونا پسند کرے۔
اگنیشیا ۱۲	پریشانی، تفکرات، غم و غصہ یا جذبات کی وجہ سے سر میں اجتماع خون، اور بھاری پن۔ آگے کی طرف جھکنے اور تمباکو نوشی سے درد سر میں زیادتی۔
نکس وامیکا ۶	سر کی پچھلی جانب یا آنکھوں کے اوپر کے مقام پر دکھن، سر چکرانا، بہت زیادہ ذکی الحس، دھوپ میں سر درد۔ کثرت خوری

اور محرک غذائیں و مصالحہ جات کے استعمال سے سر درد، مریض عموماً چڑچڑا اور غصہ ور ہوتا ہے۔

بلسٹلا ۶ چبھن دار درد، جو چہرہ اور دانتوں کی طرف پھیلے، اکثر دائیں جانب، جذباتی مریض جسے گرمی سے تکلیف زیادہ ہو۔

کان درد

تازہ اور سادہ تکلیف میں درد عصبی نوعیت کا ہوتا ہے یا ٹھنڈ لگ جانے سے پیدا شدہ اجتماع خون کے باعث عموماً کان گرم رکھنے چاہئیں۔ گو بعض اوقات گرمی سے تکلیف میں زیادتی ہوتی ہے۔

ایکونائٹ ۱۲ تکلیف کے آغاز میں مفید ہے، جو کہ اچانک ٹھنڈ لگ جانے کے باعث شروع ہو۔ بے چینی گھبراہٹ، شور و غل سے ذکی الحس۔ کان سرخ، گرم اور درد کریں، بعض اوقات بایاں کان زیادہ متاثر ہوتا ہے۔

بلسٹلا ۶ اکثر ایکونائٹ کے بعد بہتر کام کرتی ہے۔ جھٹکے دار چیرنے والا درد جو عموماً چہرہ کی اطراف پھیل جائے، کان گرم اور متورم، کسی قدر بہرہ پن۔

مرک سال ۶ سوئی چبھنے کی مانند چیرنے والا، دبانے والا، جلن دار درد جو اکثر رخساروں کی طرف پھیلے۔ پسینہ آئے۔

کیمولا ۶ تازہ شدید ناقابل برداشت چبھن دار درد، مریض عصبی اور غصہ ور ہوتا ہے، رات کو اور گرمی سے تکلیف بڑھتی ہے۔

بلاڈونا ۶ چیرنے والے اور تپکن دار درد۔ عموماً درد کے ہمراہ چہرہ گرم، خشک اور تمتمایا ہوا ہو، سماعت بہت ذکی الحس، بعض اوقات دایاں کان متاثر ہو۔ درد کان سے گلے کی طرف پھیل جائے

اور غدود متورم ہوں۔ بچوں کے کان درد میں اگر درد اور بخار جلدی کم نہ ہو تو کسی ہومیوپیتھک ڈاکٹر کو دکھایئے' بالخصوص اگر درد کان کے پیچھے کی ہڈی میں ہو۔

دانت درد

ایکو نائٹ ۱۲	عصبی درد بالعموم بائیں جانب' ٹھنڈ لگ جانے کے بعد یک لخت پیدا ہو' دانت ٹھنڈک سے ذکی الحس ہوں' مسوڑھے گرم و متورم' بے چینی۔
بیلا ڈونا ٦	دانتوں میں تپکن دار درد' چہرہ سرخ' تمتمایا ہوا۔
کیموملا ٦	شدید درد جو گرم مشروب سے (یا عموماً گرمی سے) یا غصہ سے زیادہ ہو جائے' مریض ذکی الحس' چڑچڑا اور غصہ ور ہو۔
ہائی پیریکم ۳۰	درد چیرنے اور کھنچنے کی نوعیت کا جو ٹھنڈ اور نم سے زیادہ ہو۔
مرک سال ٦	عموماً دانت کے گل سڑ جانے کے باعث درد۔

عصبی درد (نیوریلجیا)

یہ جسم کے کسی بھی عصب کا پر درد عارضہ ہوتا ہے۔ جب یہ صرف رانوں کے اعصاب کو متاثر کرتا ہے تو اسے عرق النساء یا لنگڑی کا درد کہا جاتا ہے۔ اسباب بہت سے ہیں لیکن اکثر وبیشتر ٹھنڈ لگ جانے سے ہوتا ہے' مثلاً سر کو ٹھنڈی ہوا کے جھونکے لگنے سے وغیرہ۔

نوٹ :- چونکہ یہ تکلیف بہت شدید اور پریشان کن ہوتی ہے' اس کے مناسب علاج کے لئے کسی ماہر ہومیوپیتھ سے رجوع ضروری ہے۔

ایکونائیٹ ۱۲	چہرہ گرم' سرخ' شدید درد اچانک پیدا ہو' بے چینی جس کے ساتھ اکثر جھنجھناہٹ اور بے حسی ہو' زیادہ تر بائیں جانب۔

بیلا ڈونا ٦ — تپکن دار درد جو اچانک آئیں، اچانک جائیں، خصوصاً دائیں جانب کو متاثر کریں۔ آنکھ کے نیچے شدید درد، چہرہ گرم، سرخ۔

آرسینکم البم ٦ — مضطرب کر دینے والے جلن دار، ڈنگ لگنے کی مانند اور وقفہ سے ہونے والے درد عموماً آدھی رات کے بعد زیادہ ہوں، کمزوری و نقاہت اور بے چینی و بے قراری کے ساتھ۔ ورزش و گرمی پہنچانے سے درد میں کمی ہو جایا کرے۔

کیموملا ٦ — دانتوں کا درد، چہرہ یا گردن میں ناقابل برداشت درد جو رات کے وقت اور گرمی سے زیادہ ہوں، چہرہ سرخ اور سر پر پسینہ۔ عصبی مزاج۔

کالوسنتھ ٦ — چہرہ اور آنکھ میں پھاڑنے والے درد، اکثر جوڑوں میں بھی، معمولی سا چھو دینے سے تکلیف زیادہ ہو۔ ٹھنڈ یا نمی سے پیدا ہونے والے درد جو آرام کی حالت میں اور گرمی پہنچانے سے کم ہوں۔

ڈلکامارا ٦ — رخساروں میں چیرنے والے درد جو جبڑے، کان اور سر کی طرف پھیلیں، جو اکثر بھیگ جانے یا موسم کی اچانک تبدیلی سے پیدا ہوں۔

مسوڑھے کا پھوڑا

پہلے درجہ میں تپکن دار درد کے ساتھ بیلا ڈونا ٦، مگر عموماً مرک سال ٦، مسوڑھوں کے پھوڑے کے لئے زیادہ مفید رہتی ہے بشرطیکہ منہ سے بدبو دار تھوک بکثرت خارج ہوتا ہو۔ کچھ وقت کے لئے کیلنڈولا ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔ منہ صاف کرنے کے لئے آدھ گلاس پانی میں ایک یا دو چمچہ کیلنڈولا ہائی پیریکم ننکچر ایک شاندار دوا ہے۔

اوپر جن تکالیف کا ذکر ہوا ہے وہ اگرچہ بڑوں کے علاوہ بچوں سے بھی متعلق ہیں (حتیٰ کہ حیوانات اور مرغیوں سے بھی مناسبت رکھتی ہیں کیونکہ ان کا علاج مشاہدہ میں آنے والی علامات کی بنا پر کیا جاتا ہے) تاہم مندرجہ ذیل تکلیف تو صرف بچوں ہی سے متعلق ہے۔

بچوں کا دانت نکالنا

ہومیوپیتھی بچوں کو دانت نکالنے کے زمانہ میں ہونے والی تکالیف سے نجات دینے کے لئے جو حیرت انگیز کام کرتی ہے اس کا تو ذکر ہی کیا' بلکہ یہ ان والدین کی بھی بہت مدد کرتی ہے جو بچوں کی تکالیف کی بدولت راتوں کو جاگتے اور پریشان رہتے ہیں۔

ایکونائٹ ۱۲' بے چینی کے لئے' بیلا ڈونا ۶' اگر بچہ اچانک چیخنے لگے' جس کے ساتھ چہرہ گرم اور سرخ ہو اور پسینہ نہ آتا ہو' کیمولا ۶' دانت نکالنے کے زمانہ میں جملہ تکالیف کی بڑی اہم اور ممتاز دوا ہے بالخصوص اگر ذکاوت حس (خصوصاً درد سے) زیادہ ہو۔ غصہ اور چڑچڑا پن ہو' کھلونے مانگے مگر جب دیئے جائیں تو فوراً نیچے پھینک دے۔ کسی طرح تسلی نہ ہو۔ اٹھائے رکھنے کی خواہش۔ بعض اوقات عضلات کی پھڑکن' پیاس' اسہال' نیند کے دوران خشک کھانسی' آدھی رات سے قبل عموماً تکلیف میں زیادتی ہو۔

تشنج

تشنج متعدد اسباب سے ہوتے ہیں۔ مثلاً دانت نکلنے یا معدہ کی خراش وغیرہ سے۔ اگر بچے کو تشنج کا دورہ ہو جائے (یعنی بچہ اکڑ کر سخت ہو جائے اور ساتھ ہی اعضاء پھڑکتے ہوں) تو فوراً ڈاکٹر کو بلایئے۔ اس اثنا میں بچے کی ٹانگیں گھٹنوں تک گرم پانی میں ۵ تا ۱۰ منٹ تک کے لئے رکھیں تاکہ دورہ ختم ہو جائے' پھر پونچھ کر اور خشک کر کے گرم کپڑے میں اسے لپیٹ دیں۔ بعد ازاں کیمولا ۶ یا بیلا ڈونا ۶ (حسب علامات) دیں۔ اگر دورہ ڈر جانے یا خوف کی وجہ سے ہو تو **اگنیشیا ۱۲** دیں۔ اگر بد ہضمی یا غصہ کی وجہ سے ہو تو نکس وامیکا ۶۔

ایام ماہواری

بہت سی نوجوان مستورات کے لئے یہ ایام اکثر تکلیف کا سبب بنتے ہیں۔ چونکہ یہ ایک فطری عمل ہے لہٰذا اگر مندرجہ ذیل علامات کے لحاظ سے مناسب دوا استعمال کرنے سے یہ عمل باقاعدہ ہو جائے تو کسی قسم کی تکالیف ظاہر نہیں ہوں گی۔

پلسٹلا ۶	خون حیض تاخیر سے، کم مقدار میں، گہرے رنگ کا اور جما ہوا، عصبی مزاج، کمر میں درد اور تکان، بعض اوقات اسہال۔
نکس وامیکا ۶	خون حیض قبل از وقت اور زیادہ دیر تک رہے، ہمیشہ بے قاعدہ، خون سیاہ، پاخانہ کی حاجت مسلسل اور درد کے ساتھ۔
آرسینکم البم ۶	خون حیض بہت جلد اور بکثرت، جس کے ساتھ جلن دار درد اور تکان ہو۔ گرمی سے سکون ملے، بے چینی و بے آرامی۔
ایپس ۶	خون حیض دب جائے، جس کے ساتھ سر درد، غشی، نیچے کی طرف دباو کا احساس، ڈنگ لگنے کے سے درد۔
ایکو نائٹ ۳	ٹھنڈ لگنے یا خوف سے حیض کی بندش، ورنہ بکثرت، دیر سے اور زیادہ دیر تک رہنے والا۔ اندام نہانی خشک، گرم، ذکی الحس، گولی لگنے کے سے درد، بے چینی و بے آرامی۔
بیلا ڈونا ۶	حیض بہت جلد اور بکثرت، سرخ چمکدار، بدبو دار اور گرم خون۔ تپکن دار اور چیرنے والے درد۔
برائی اونیا ۶	بہت جلد اور بکثرت حیض، کاٹنے والے درد، پستانوں میں بھی درد، پستان گرم معلوم ہوں۔ اکثر سر میں ایسے درد جیسے سر پھٹ جائے گا۔ ماہواری سے قبل اکثر نکسیر آیا کرے۔ حرکت کرنے سے ہر تکلیف زیادہ ہو۔

ڈلکا مارا ۶ — ٹھنڈ لگنے یا بھیگنے سے حیض رک جائے۔

اپی کاک ۶ — حیض قبل از وقت اور بکثرت، خون سرخ، چمکدار اور اچھل کر نکلے۔ متلی اور قے ہمراہ ہو۔

ہونے والی مائیں متوجہ ہوں

اگر بچہ پیدا ہونے سے دو اڑھائی ماہ قبل کے عرصہ میں مندرجہ ذیل ادویات کی چند خوراک استعمال کر لی جائیں تو بہت سی پیچیدگیوں اور تکلیفوں سے بچ جانے میں مدد ملتی ہے۔

پلسٹلا ۶ — چڑچڑا پن، آسانی سے رو دینا، تسلی دلاسا دیا جانا پسند کرے، رات کو بے آرامی یا چکنے مواد کی قے اور پیٹ درد، بدلتے ہوئے رنگوں کے پاخانے، پستانوں کی بھٹنیوں میں چیر اور شگاف۔ چکنائی، گوشت، روٹی اور دودھ سے نفرت، کھلی ہوا کی خواہش۔ یہ دوا جنین کو باہر دھکیلنے کی قوت کو بڑھاتی ہے۔

اپی کاک ۶ — ایسی متلی کے لئے جس میں قے ہو جانے سے بھی کمی نہ ہو بہت عمدہ دوا ہے۔ زود رنجی و چڑچڑا پن، سرخ چمکدار خون کا اخراج (خواہ کہیں سے ہو)۔ آنکھوں کے نیچے نیلے حلقے، زبان عموماً صاف ہوتی ہے۔

اگنیشیا ۱۲ — مریضہ عصبی مزاج، آہیں بھرنے والی، متفکر و پریشان، ڈر جانے والی، بے خوابی، طبیعت ادلتی بدلتی رہتی ہو، معدہ میں خالی پن کا احساس، ذائقہ بے مزہ، پیٹ کا اپھارہ، ہچکی، ابکائیاں اور لیموں کے رنگ کا بکثرت پیشاب۔

نکس وامیکا ۶ — متلی و قے، بھوک غائب، قبض، سردی لگے، افسردگی اور ناسازی طبع، محرک اشیاء کی خواہش، شام کو اور صبح کے قریب

نیند کا غلبہ مگر علی الصبح کے چند گھنٹوں میں نیند نہ آئے۔

آرسینکم البم ۶ — عصبی ہیجان، بے چینی اور بے قراری، گھبراہٹ، سردی لگتی ہو، رات کو ڈرے، رات کو غذا کھانے کے بعد قے ہو جائے جس کے ساتھ جلندار درد ہو۔ پیاس اور اسہال ہوں۔ حرکت کرنے اور ادھر ادھر ہلنے جلنے سے سکون ملے۔

ایکو نائٹ ۱۲ — کسی تکلیف کا اچانک یا خوف کی وجہ سے پیدا ہونا، ڈر جانے کے بد اثرات خصوصاً موت کا خوف، غیر معمولی ذکاوت حس۔

نوٹ :- عام طور پر بچہ پیدا ہونے کی متوقع تاریخ سے ایک ماہ قبل ہر سوموار، بدھ اور جمعہ کو ایک ایک خوراک کالو فانیلم ۱۲ لے لیا کریں، یہ شاندار دوا (جو آپ کو دیگر دواوں کے بکس کے علاوہ علیحدہ خریدنی ہوگی) نہ صرف خاص خاص متعلقہ عضلات کو طاقت پہنچاتی ہے بلکہ ان عضلات اور جنین کو لچک دار اور نرم بنا دیتی ہے۔ چنانچہ وضع حمل آسان اور زیادہ قدرتی طریقہ پر ہوتا ہے اور اکثر وضع حمل کے لئے آلات کے استعمال کی ضرورت کو ختم کر دیتی ہے۔

جب وضع حمل کا وقت آجائے

بد قسمتی سے اکثر ماؤں کو یہ کہتے ہوئے سنا جاتا ہے کہ "اگر مجھے پھر اس مرحلہ سے گزرنا پڑے تو میں دوسرے بچے کی کبھی خواہش نہ کروں" یہ سب کچھ خوف اور درد کا نتیجہ ہوتا ہے لیکن اگر کوئی خوش قسمت ماں وضع حمل سے قبل اور دوران ہومیوپیتھک دوائیں استعمال کر لے تو اسے اکثر یوں کہتے سنا جائے گا "اچھا اگر بچے کا پیدا ہونا اتنا ہی آسان ہے تو میرے درجن بھر بچے ہو جائیں تب بھی مجھے پروا نہیں" چنانچہ جب وضع حمل کے درد شروع ہوں فوراً آرنیکا ۱۲ ایک خوراک لے لیں۔ ایک گھنٹہ بعد دوسری خوراک اور بعد ازاں دو دو گھنٹہ بعد۔ اگر معاملہ ٹھیک ٹھاک ہے تو غالباً" تین خوراک کافی رہیں گی۔ آرنیکا خوف، صدمہ، اعضاء کی خراش و چوٹ، درد اور جریان خون کو کم کر دیتی ہے، اور زخموں کو فاسد و خراب ہونے سے بچاتی ہے۔ جب بچہ باہر آجائے تو آرنیکا کی دو خوراک روزانہ تین دن تک لیتے رہیں۔

چیچک اور دیگر ٹیکہ جات کے بد اثرات

اس اہم علاج معالجہ پر غور و فکر کرنے سے قبل ہمیشہ کسی ہومیوپیتھک معالج سے مشورہ کرلینا ضروری ہے۔

وبائی امراض

انفلوائنزا کے علاوہ کچھ دوسرے بھی متعدی امراض ہیں جو کم و بیش عام ہیں اور خصوصاً بچوں میں مثلاً خسرہ، چیچک، کن پیڑے، کالی کھانسی وغیرہ۔ ہم اس کتابچہ کے آخری صفحات میں ان کا ایک جدول درج کر رہے ہیں جس میں ان وبائیہ امراض کے نام اور ان کی نوزوڈ ☆ دوائیں بھی درج کر دی ہیں اور ساتھ ساتھ ان امراض کے لئے اکثر استعمال ہونے والی بالمثل ادویات بھی دے دی ہیں۔ نوزوڈ دوا میں فی الحقیقت مرض کے جراثیم ہرگز موجود نہیں ہوتے بلکہ یہ ایک ایسی دوا ہوتی ہے جو جراثیم کے پیدا کردہ مواد سے تیار کی جاتی ہے اور اسے اصول بالمثل پر استعمال کیا جاتا ہے تاکہ وہ جسم کے اندر سمیت تعدیہ کے خلاف قدرتی دفاع کرنے والے خون کے مادوں کی افزائش کا سبب بنے۔

حفظ ماتقدم

وبائیہ مرض کے دوران بھی نوزوڈ دوا کا صحیح استعمال بہت مدد گار ہوتا ہے۔ تاہم ان دواوں کی زیادہ قدر و قیمت اس لئے ہے کہ یہ وبائیہ امراض سے محفوظ رکھتی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر سکول میں جہاں بچے اکٹھے رہتے ہیں کالی کھانسی کی وبا پھیل جائے تو آپ اپنے بچے کو تین ہفتہ تک ہر ہفتہ ایک خوراک پرٹوسین ۳۰ استعمال کرایا کریں۔ یا اگر آپ

☆. نوزوڈ دواوں سے مراد وہ دوائیں ہیں جو مادہ مرض سے تیار کی جاتی ہیں مثلاً خسرہ کے مادہ مرض سے تیار کردہ دوا ماربلی لینم وغیرہ۔

کے ہمسایہ گھر میں کسی بچے کو خسرہ نکلا ہوا ہے تو آپ اپنے بچوں کو بطریق بالا ماربلی لینم ۳۰ دیا کریں۔ جدول میں آپ دیکھیں گے کہ کونسی بیماری میں کون سی دوا دینی چاہیے۔

اس طرح گویا آپ حفظ ماتقدم کے لئے دوا دے رہے ہوں گے' چنانچہ اس سے یا تو اس وبائیہ مرض کا حملہ ہو گا ہی نہیں اور اگر ہو بھی جائے تو وہ خفیف ہوگا اور جلد ہی ٹھیک ہو جائے گا کیونکہ دوا قبولیت مرض کے رجحان و استعداد کو ختم کر دیتی ہے' جیسے ڈاکٹر الفرڈ پلفورڈ ایم ڈی نے کہا ہے "جب تک جسم میں کسی خاص بیماری کے لئے قبولیت مرض کی استعداد موجود نہ ہو کوئی بیماری پیدا نہیں ہو سکتی۔ یہ صرف قبولیت مرض کی استعداد کا فقدان ہی ہے جس کی وجہ سے ہم ان مخصوص وبائیہ امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ اور صرف ہومیوپیتھی ہی قبولیت مرض کے ان رجحانات کا قلع قمع کر سکتی ہے۔"

علاج

اگر مرض کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جائیں تو متعلقہ نوزوڈ کے ساتھ ساتھ اچھی طرح سے منتخب کردہ بالمثل دوا بھی استعمال کی جائے اور کسی ہومیوپیتھک ڈاکٹر کو جلد از جلد دکھایا جائے۔

اثرات مابعد

ایسے مریض جن کا علاج مرض کے دوران ہومیوپیتھک طریقہ پر نہیں ہوتا' بعد میں اس مرض کے اثرات مابعد میں مبتلا ہو جایا کرتے ہیں۔ اس بات سے کوئی غرض نہیں کہ وہ اثرات مابعد کیا اور کیسے ہیں' ہو سکتا ہے کان کی تکالیف ہوں' جوڑوں کے درد ہوں یا گردوں کی خرابیاں یا محض یہ کہ مریض اس بیماری کے بعد اپنے آپ کو بہتر محسوس نہ کرتا ہو' تومتعلقہ نوزوڈ حیران کن کام کرے گا۔ ایک دن تین خوراک ٦-٦ گھنٹہ کے وقفے سے دیں۔ علی الصبح سب سے پہلے' دوپہر کے وقت اور آخری خوراک رات کے وقت اور پھر آئندہ ایک ہفتہ کے دوران کسی بھی وقت اس کا رد عمل ظاہر ہونے کی توقع رکھیئے۔ اگر تکلیف فی الوقع کسی غلط علاج شدہ متعدی مرض کے اثرات مابعد کے نتیجہ میں ہے تو آپ یقینی طور پر افاقہ محسوس کریں گے' خواہ اصل مرض کو متعدد سال کیوں نہ بیت گئے ہوں۔

جدول

نام وبائیہ مرض	نام نوزوڈ دوا (طاقت ۳۰)	خاص خاص بالشل ادویات
چھوٹی چیچک (چکن پاکس)	ویری سیلا	انٹی ٹارٹ ٦ رہس ٹاکس ٦
خناق	ڈو تھیرنیم	مرک سائنائیڈس ٦
خسرہ	ماربلی نینم	پلسٹلا ٦ بیلا ڈونا ٦
بچوں کا فالج		جلسی میم ٦ کالی فاس ٦ لیتھائیرس سیٹ ٦ فائسو سٹگما ٦
انفلوئنزا	انفلوئنزینم	جلسی میم ٦ آرسینکم البم ٦ برائی اونیا ٦

کن پیڑے	پیروٹیڈائنم	مرک کار ۶
		جیبورنڈی ۳
		پلسٹلا ۶
		بیلا ڈونا ۶
چیچک	ویریولینم	انٹی ٹارٹ ۶
ٹائیفائیڈ	ٹائیفائیڈینم	آرسینکم البم ۶
		بیپٹیشیا ۶
		برائی اونیا ۶
		مرک سال ۶
		پائی اوجن ۳۰
		رہس ٹاکس ۶
کالی کھانسی	پرٹوسین	ڈروسرا ۶

غذا کے بارے میں چند اشارات

یاد رکھئے کہ یہ ایک فطری بات ہے اور اس پر عمل کرنا چاہیے کہ جب طبیعت ناساز ہو جائے یا بیماری کی کوئی کیفیت واقع ہو جائے تو ایک دو یوم کے لئے فاقہ کرنا زیادہ بہتر رہتا ہے جیسے کہ آپ کے پالتو جانور مثلاً کتا یا بلی وغیرہ بغیر سمجھائے پڑھائے از خود اس اصول کی پابندی کرتے ہیں۔ غذا سے یہ پرہیز دوا کو عمل کرنے اور عجلت سے صحت بحال کرنے میں قدرت کی مدد کرے گی۔ سادہ پانی یا پھلوں اور سبزیوں کا رس اگر پسند ہو تو تھوڑا تھوڑا کر کے پیا جا سکتا ہی اور مفید رہتا ہے۔ خالص نباتاتی قبض کش دوا آنتوں کو متحرک رکھنے کے لئے استعمال کی جا سکتی ہے۔

بالعموم صحت کو بہتر رکھنے کے لئے ایسی غذا جس میں معمولی ابلی ہوئی سبزیاں، دودھ، دہی، لسی، مکھن، پھل، کچا سلاد اور ان چھنے آٹے کی روٹی کو فوقیت و ترجیح دی جائے زیادہ مفید ہوتی ہے۔ اگر قبض کا رجحان پایا جاتا ہو تو آٹے میں مزید چھان یا بھوسی ملا لینا مفید رہتا ہے۔ چینی، شکر، مربہ، مٹھائی، پیسٹری، کیک بہت ہی کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے کیونکہ یہ اشیاء ہاضمہ کی خرابیوں کو پیدا کرتی اور بڑھاتی ہیں۔ نزلہ، زکام اور دانتوں کا گلنا سڑنا انہی غذاوں کے کثرت استعمال کی بدولت ہوتا ہے۔

حرف آخر

ان مختصر اشارات کی مدد سے اوسط عقل و فہم کا ہر آدمی معمولی حادثات اور تکالیف سے بڑی آسانی' بے ضرر طریقے اور مستعدی سے نمٹ لینے کے اہل ہو جائے گا' مگر یہ بات ذہن نشین رکھئے کہ یہ ضروری نہیں کہ کسی دوا کی تمام علامات مریض میں موجود ہوں جبھی وہ دی جائے۔ آپ بہت جلد تجربہ و مشاہدہ سے یہ سیکھ لیں گے کہ دواؤں کی جو بڑی بڑی خصوصیات دی گئی ہیں ان کے لحاظ سے دواؤں میں فرق و امتیاز کیسے کیا جاتا ہے۔ اگر ہر دوا کے بارے میں آپ زیادہ معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہر دوا کو الگ الگ امراض کے تحت پڑھئے اور ان کی وہاں دی ہوئی علامات کو الگ کاغذ پر نوٹ کرتے جایئے مثلاً آرسینک البم کی علامات' نزلہ' زکام' سر درد' بدہضمی وغیرہ سب تکالیف کے تحت جو جو دی گئی ہیں سب کو اکٹھا کر لیں تو آپ کے سامنے آرسینکم کی ایک مجموعی اور مکمل تصویر آ جائے گی۔

ادویات اور ان کے استعمالات

ایکونائٹ ۱۲	گھبراہٹ و اضطراب، صدمہ، سردی لگنا، لرزہ، نزلہ زکام، کھانسی، گلا دکھنا، سر درد، عصبی درد، کان درد، دانت درد، حمل، ایام ماہواری۔
ایپس ٦	شہد کی مکھی و بھڑ کا کاٹنا، سر درد، ایام ماہواری۔
آرنیکا ۱۲	رگڑ، خراش، چوٹ، تکان، بے خوابی، جسمانی صدمہ، دھکا لگنا، کیڑوں مکوڑوں کے ڈنگ، دانت کا نکلوانا، گر جانا، نکسیر، سر درد، وضع حمل۔
آرسینکم البم ٦	نزلہ زکام، ٹھنڈ لگنا، لرزہ، انفلوئنزا، کھانسی، بدہضمی، متلی و قے، اسہال، عصبی درد، حمل، ایام ماہواری، ٹائیفائیڈ۔
اگنیشیا ۱۲	گھبراہٹ و اضطراب، عصبی صدمہ، بدہضمی اور قے، سر درد، تشنج، حمل۔
انفلوئنزینم ۳۰	انفلوئنزا یا انفلوئنزا کی قسم کے نزلہ زکام سے قبل، دوران اور بعد۔
اپی کاک ٦	متلی و قے، اسہال، حمل، ایام ماہواری۔
بیسی لینم ۳۰	نزلہ زکام وغیرہ کے لیے عموماً بطور حفظ ماتقدم کام آتی ہے۔
بیلا ڈونا ٦	سردی، لرزہ، گلا دکھنا، کھانسی، سر درد و عصبی درد، کان درد، دانت درد، مسوڑھوں کا پھوڑا، دانت نکلنے کے زمانہ کی تکالیف، تشنج، ایام ماہواری، خسرہ، کن پیڑے۔

برائی اونیا ۶	کھانسی، انفلوئنزا، گلا دکھنا، نزلہ، زکام، بدہضمی اور قے، سر درد، ایام ماہواری۔
پلسٹلا ۶	نزلہ، زکام، کھانسی، گلا دکھنا، خسرہ، بدہضمی اور قے، سر درد، کان درد، حمل، ایام ماہواری، کن پیڑے۔
جلسی میئم ۶	صدمہ، انفلوئنزا، نزلہ زکام، بخار کی سردی و لرزہ، گلا دکھنا، سر درد، بدہضمی اور قے، بچوں کا فالج۔
ڈلکا مارا ۶	نزلہ زکام، بخار کی سردی، کھانسی، سر درد، ایام ماہواری۔
روٹا ۶	ہڈی یا غلاف ہڈی کی چوٹ، جوڑ بندھنوں کی موچ، آنکھوں کی تکان بوجہ آنکھوں سے بکثرت کام لینے کے۔
کیلنڈولا ۳۰	کسی اوزار سے کٹ جانا، زخم، رگڑ، خراش، نکسیر۔
کینتھرس ۶	جل جانا، مچھروں کا کاٹنا، بچھو بوٹی کے کانٹے چبھنا۔
کالوسنتھ ۶	بدہضمی اور قے، اسہال، عصبی درد۔
کاربو ویج ۶	خراب غذا کھانے سے سمیت، دل کا ڈوب جانا یا کوئلہ کی گیس کی سمیت، بدہضمی اور قے، سر درد۔
کیموملا ۶	بدہضمی اور قے، عصبی درد، کان درد، دانت درد، دانت نکالنے کے زمانہ کی تکالیف۔ تشنج۔

گن پاوڈر ۳x	فاسد اور عفونتی کیفیتیں' زخم بہت دیر سے مندمل ہوں' پکنا اور پیپ پڑنا' خون کو صاف کرتی ہے۔
مرک سال ۶	انفلوئنزا' بخار کی سردی' نزلہ' زکام' کھانسی' گلا دکھنا' اسہال' سردرد' کان درد' دانت درد' مسوڑھوں کی تکالیف' ٹائیفائیڈ۔
نکس وامیکا ۶	بخار کی سردی' گلا دکھنا' نزلہ' زکام' بدہضمی اور قے' سردرد' تشنج' حمل' ایام ماہواری۔
ہائی پیریکم ۳۰	کسی چیز سے کسی جگہ کا کٹ جانا' زخم' رگڑ' چوٹ' ہاتھوں یا پاؤں کی انگلیوں پر بالخصوص ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ جس میں شدید درد ہو' گوشت میں کوئی خارجی چیز گھس جائے' دانت اکھاڑنے یا بھرنے سے قبل دانت درد۔

ایسے تمام شائقین جو ہومیوپیتھی طریقہ علاج میں دلچسپی رکھتے ہوں مزید معلومات اور ہومیوپیتھی پر آسان لٹریچر کے لئے ذیل کے پتہ پر خط لکھ کر تفصیلات طلب فرماویں۔

ہومیوپیتھک سٹورز اینڈ ہاسپٹل ۳۰' علامہ اقبال روڈ' لاہور۔ ۵۴۰۰۰

اشاریہ

فرحان فدا بھٹو سومرو

مسعود مطبوعات

ایلومینیم کے برتنوں کا زہر اور ہماری صحت
عینک لگانا چھوڑیئے
آنکھ اور ہومیو پیتھی
بے خوابی اور اس کا علاج
امراض مزمنہ (پرانی بیماریوں کا علاج)
امراض نسواں (تشریح و علاج)
انتخاب الادویہ (تجویز دوا کے اصول)
ادویہ واغذیہ
اختصار الادویہ (اہم ادویہ کے خواص)
بائیوکیمک پریسکرائبر (امراض و علاج)
بائیو کیمسٹری (بارہ دواؤں سے علاج)
تفہیم الادویہ
بچوں کے گروپ
تحقیق الادویہ (اہم مدر ٹنکچرز کے خواص) حصہ اول
تحقیق الادویہ (اہم مدر ٹنکچرز کے خواص) حصہ دوم
جلدی امراض (تفصیل و علاج)
جلن واحراق
چارٹ سگریٹ پینا منع ہے
چارٹ بچوں کا وزن بلحاظ عمر
چارٹ عورتوں کا وزن بلحاظ عمر
چارٹ مردوں کا وزن بلحاظ عمر
بچوں کی تاریخ ولادت معلوم کرنے کا چارٹ
چارٹ بلڈ پریشر
حفاظتی ادویہ
خواب کی اہمیت
زچہ و بچہ (علاج وہدایات)
سرسید احمد خان بحیثیت ہومیو پیتھ
سوانح ہانمن (بانی ہومیو پیتھی کی زندگی)
آسان ہومیو پیتھی (حصہ معالجات)
آسان ہومیو پیتھی (خواص الادویہ)
معائنہ مریض تلاش دوا
مشہور ادویات کی کلیدی خصوصیات
زندہ جاوید (حیات ہانمن)
مخزن علاج، ڈاکٹر نظام الدین
ہومیو پیتھک سفوف ادویہ
خواص مدر ٹنکچر
مخزن کیمیائے حیات (بائیوکیمک ریپرٹری)

آسان علاج
فوری طبی امداد
قانون ہومیو پیتھی (آرگینن کا ترجمہ)
کلیات ہومیو پیتھی (آرگینن کی تشریح)
کامیاب علاج کے راز (پچاس سالہ پریکٹس کا نچوڑ)
کھلاڑیوں کے لئے پہلی طبی امداد
قبض اور اس کا علاج
گنجینہ علامات حصہ اول (میٹیریا میڈیکا)
گنجینہ علامات حصہ دوم (میٹیریا میڈیکا)
گھریلو دوائیں (روزمرہ استعمال کی دوائیں)
گھریلو علاج
میزان الادویہ (ہم اثر مخالف اور معاون ادویہ)
مختصر بائیوکیمک علاج (بارہ دواؤں سے)
مخزن علاج (امراض مخصوصہ مرداں)
مرقع ہومیو پیتھی (روزمرہ عوارض کا علاج)
معارف الادویہ
نزول الماء (موتیابند کا علاج)
ہومیو پیتھی کیا ہے؟ (فلسفہ)
ہومیو پیتھی کی بنیادی خصوصیات
ہومیو پیتھک مسودہ قانون 1965ء (انگریزی)
ہانمن فوٹو گراف
ہومیو پیتھک سرجری (علاج بلا اپریشن)
ہومیو پیتھک قدرتی علاج مصنفہ سرسید
ہومیو پیتھک گائیڈ
ہیضہ مصنفہ سرسید
وجع المفاصل (جوڑوں کے درد کا علاج)
فلسفہ ہومیو پیتھی (ترجمہ کینٹ فلاسفی)
ذہنی معالج
دانتوں اور مسوڑھوں کا علاج
کالی کھانسی
تشخیصی فارم
صحت مند رہنے کے اصول (چارٹ)
ابتدائی طبی امداد کی دوائیں (چارٹ)
ستارہ صحت (بارہ دواؤں اور ستاروں کا باہمی ربط)
ملیریا
معالجات ہومیو پیتھی (حصہ اول ودوئم)
مبادیات ہومیو پیتھی

ہومیو پیتھک میگزین لاہور ۵۴۰۰۰